

Beine anziehen im Schwebesitz



1. Zielgruppe

Diese Übung für die gerade Bauchmuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung sowie Koordination.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- aufrechter Sitz auf einer Matte mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper (ca. 45°-Winkel zum Boden) und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine anwinkeln und die Fersen auf Höhe der Knie halten
- Arme neben den Beinen ausstrecken

Aus dieser Ausgangsposition werden die Beine nach vorne ausgestreckt – soweit bis die Körperspannung noch aufrechterhalten werden kann. Diese Position wird kurz gehalten, danach werden die Beine wieder in Ausgangsposition zurückgezogen. Der Oberkörper sollte während der gesamten Übung aufrecht bleiben und die Bauch- sowie Rückenmuskulatur angespannt sein.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2 - 4 Sätze x 10- 15 Wiederholungen pro Seite

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen
- Bewegung statisch halten

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Medizinball in die Hände nehmen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten HWS-Problemen oder/ und starken Nackenverspannungen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

